NEWS

11月は児童虐待防止推進月間です

子育てアドバイス

児童虐待は社会で解決すべき問題です。虐待の早期発見には地域での見守り、声かけが大切です。親子を温かく見守り、地域で子どもを虐待から守りましょう。

★地域のみんなで見守ろう

「虐待かな？」と思ったら、まず電話を！

◆あなたの一報が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援する大きな一歩になります。

＜子ども＞
- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲の跡がある
- 衣服や体がいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 強い不安や悩みを抱えている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいるなど

＜保護者＞
- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子を家に置いたまま外出している
- 子育てに関して否定的・無関心である
- 子どものけがについて不自然な説明をする

★一人で悩まず相談を

子育ては必ずしも保護者の思い通りにはなりません。子育てへの不安や悩みを一人で抱えず誰かに気持ちを伝えましょう。

相談窓口

☑児童相談所全国共通ダイヤル　『189（いちはやく）』
☑児童相談所相談専用ダイヤル　☎0120-189-783　（24時間受付）
☑桑折町こども家庭センターすくすく　☎582-6045　8:30～17:15　月～金（祝日を除く）
※通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

Information

むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

阿部 蓮大（あべ れんた）さん　小山 碧依（こやま あおい）さん　坂田 悠晟（さかた ゆうせい）さん　五十嵐 結惟（いがらし ゆい）さん
菅家 茉白（かんけ ましろ）さん　長尾 虎河（ながお こうが）さん　安彦 綾乃（あびこ あやの）さん　佐藤 瑠花（さとう るか）さん
佐藤 妃莉（さとう ひより）さん　山我 颯蒼（やまが そあ）さん　前田 結以（まえだ ゆい）さん
鈴木 彩莉（すずき さいり）さん　髙橋 乃愛（たかはし のあ）さん　鶴渕 蒼生（つるぶち あおい）さん　佐藤 太紀（さとう たいき）さん
松浦 蒼（まつうら あおい）さん　倉井 瑠絃（くらい るい）さん　渡邊 里咲（わたなべ りえ）さん

管理栄養士のおすすめレシピ

生姜入り具沢山みそ汁

ここがポイント！

野菜から出るうまみと生姜の風味で、薄味でもおいしく食べられます。しょうがは体を温める効果もあり、これからの季節にぴったりのメニューです。

塩分 0.9g

■材料（4人分）
- 里芋（水煮）…… 120 g
- 長ネギ …… 1/3本
- しめじ …… 1/2パック
- 厚揚げ …… 1/2枚
- にんじん（小）…… 1/2本
- カットわかめ …… 0.8 g
- 花かつお …… 12 g
- 水 …… 600cc
- みそ …… 小さじ4
- おろししょうが …… 小さじ2

■作り方
1. 里芋は一口大、長ネギは斜め薄切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじはほぐす。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。カットわかめは水につけて戻し、大きければ食べやすく切る。
2. かつおだしをとる。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止めてかつお節を加え、かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。清潔な布巾やクッキングペーパーなどを敷いたざるで静かに濾す。
3. 鍋に②のだし汁とにんじんを入れて火にかける。やわらかくなったら里芋を加えてさらに煮る。里芋が煮えたら、長ネギ、しめじ、厚揚げを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。みそを溶き入れ、おろししょうがを加える。

【1人分の栄養価】 エネルギー 72kcal/たんぱく質4.6 g /脂質2.8 g /カルシウム70 mg/鉄0.9 mg/塩分0.9 g

足のむくみはありませんか？

足のむくみは、水分や塩分が体にたまって起こります。腎臓の働きが弱ると余分な水分を尿に出せなくなるので、足からむくみが出やすくなります。むくみを減らすには、まず塩分を控えることが一番大切です。もし、むくみが続くようなら、腎臓や心臓の病気が隠れていることもありますので、医療機関を受診しましょう。

鈴木内科医院
鈴木（すずき） 秀（しゅう） 先生

広　告